

Секция 2

Массовый и профессиональный спорт. Олимпизм и его национальные особенности

УДК 796.8.015.12

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Барышев Е.С., Григоревич И.В.

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Рукопашный бой - рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приёмов борьбы, ударной техники [1].

Основной формой обучения является учебное занятие, которое условно делится на три части.

Занятие начинается с подготовительной части (10-20% от общего времени тренировки).

Необходимо подготовить учеников к предстоящей физической нагрузке.

В подготовительной части занятия проводится общая и специальная разминка, которая включает общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, укрепление ударных частей рук и ног (набивка), координации движений и равновесия, выполнение упражнений для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений со спарринг партнерами.

На всех занятиях в подготовительную часть необходимо включать акробатические элементы: кувырки на полу с мягким покрытием в максимально быстром темпе, прыжки с разбега через различные препятствия.

По мере изучения приемов рукопашного боя подготовительная часть занятия должна приобретать более специальную направленность. Подготовительную часть необходимо проводить с большой плотностью, эмоционально, с нарастанием темпа.

В основной части занятия (75-85% от общего времени тренировки):

- изучается техника выполнения приемов и действий рукопашного боя;
- повторяется и совершенствуется техника ранее изученных приемов и действий;
- проводится тренировка специальных приемов;
- выполняется комплексная тренировка с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями;
- изучается тактика рукопашного боя;
- выполняются упражнения для повышения уровня общей физической подготовленности.

В заключительной части (3-5% от общего времени тренировки):

- выполняются специальные дыхательные упражнения;
- выполняются упражнения на расслабление и напряжение мышц в сочетании с глубоким дыханием;
- легкий бег и ходьба;
- подведение итогов, постановка задач на следующую тренировку, домашнее задание.

Изучение техники выполнения приема – это основа рукопашного боя.

При изучении каждого приема нужно дать необходимые знания о данном приеме, обучить правильной технике и выработать прочность навыка в правильном и быстром выполнении этого приема в реальной обстановке.

Обучение каждому приему производится в приведенной последовательности:

- ознакомление/показ;
- разучивание/освоение техники;
- тренировка/отработка/совершенствование.

Тренер называет и показывает прием в целом так, как он должен выполняться в реальной боевой обстановке. Объясняя технику выполнения, показывает удар замедленно, объясняя положение рук, ног, туловища, указывает направление усилий и согласованность действий всех частей тела, конечное положение после выполнения приема. Указывает на характерные ошибки при выполнении приема или действия, как их избежать, на что обратить особенное внимание при проведении приема.

Показ приема должен вызывать у обучаемых чувство восхищения его выполнением, уверенность в его эффективности и желание выполнять прием так же как он выполнен тренером.

Для ознакомления с приемом необходимо: а) назвать прием, б) показать прием в боевом темпе, в) объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение, г) показать прием еще раз в медленном темпе (по частям) с кратким объяснением техники выполнения, д) указать на главные элементы в технике приема.

Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема.

В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности обучаемых разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении.

После того как ученики освоят прием в целом, им необходимо дать задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема.

Разучивание приемов необходимо проводить с особенной тщательностью, исправляя по ходу все ошибки, необходимо, чтобы обучаемые после каждого проведенного приема или действия анализировали их и закрепляли удачные. Если прием в основном изучен и выполняется без грубых ошибок, можно приступить к полноценной тренировке. При тренировке вырабатывается умение выполнять прием быстро, точно и в различной обстановке. В результате многократного повторения прием или действие выполняется легко и уверенно, автоматически.

Заключительный этап обучения – отработка приема, начинается в строгом смысле этого слова с момента, когда прием в целом правильно выполняется и тренер начинает увеличивать скорость и силу его исполнения.

Наиболее рациональной является приведенная последовательность изучения и отработки приемов и их сочетаний:

- «в воздух» (т. е. в воображаемого противника);

- «в снаряд» (т. е. в любое тренировочное устройство или в специальные «лапы», надетые на руки партнера);
- «в партнера» (на месте и в движении в партнера, облаченного в защитную амуницию);
- повторно «в воздух», однако уже с ощущением реального сопротивления материала снаряда или защитного снаряжения партнера.

Изучение и отработка приемов могут производиться также в различных темповых режимах, важнейшими из которых являются следующие:

- «на форму» – медленно, плавно, с минимальными мышечными усилиями;
- «на силу» – медленно, плавно, с возрастающим мышечным усилием, как бы проделывая упражнения изометрической гимнастики;
- «на скорость» – быстро, плавно;
- в режиме «боя» – с максимальной скоростью и концентрацией мышечных усилий, особенно в конце движения в момент соприкосновения с целью.

Характерной особенностью предлагаемой методики обучения рукопашному бою является также и то, что броски, болевые и удушающие приемы рассматриваются и изучаются как продолжение отдельного набора связок, начинающихся ударом или защитой с обязательным выполнением вслед за броском или болевым приемом завершающего («добивающего») удара рукой или ногой.

При отработке связок, кроме того, необходимо вводить еще один темпо-силовой режим – «слитно», в котором приемы, составляющие связку, после того, как они разучены и исполнены раздельно, выполняются как один прием. Разумеется, таким образом можно отрабатывать связку во всех четырех вышеперечисленных режимах.

В результате многократного повторения изученные связки прочно откладываются в «мышечной памяти», откуда они могут быть мгновенно извлечены в соответствующий момент тренировочной схватки или реального рукопашного боя.

Совершенствование специальных приемов рукопашного боя – длительный процесс. Он требует постоянного и постепенного усложнения условий, в которых применяются те или иные приемы и действия. Это усложнение создается не только направленностью учебных занятий по рукопашному бою, но и отработкой приемов в комплексе с другими разделами физической подготовки, в полевых условиях или максимально приближенных к боевым условиям.

Сегодня рукопашный бой не утрачивает своей популярности. Благодаря ему человек становится физически крепким, уравновешенным, способным постоять за себя практически в любой ситуации.

Нельзя недооценивать и прикладное значение этой дисциплины. Рукопашный бой выступает обязательной составляющей при подготовке сотрудников спецподразделений [2].

Литература.

1. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. *Рукопашный бой. Самоучитель* / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов // М.: «Культура и традиции», изд. второе. 1994 г. - 240 с.
2. Захаров, О. Ю., Линниченко, А. Н. *Боевая подготовка работников служб безопасности* / О. Ю. Захаров, А. Н. Линниченко // М.: Издательский дом АСТ: Астрель. Серия: Бойцовский клуб. 2008 г. - 352с.